

**JURUSAN ARSITEKTUR – FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS BINA NUSANTARA  
JAKARTA**

---

Nama Mahasiswa	: Ferina
Judul	: Redesain Wisma Fajar Senayan untuk Fungsi Wisma Atlet yang Mendukung Pemulihan Kelelahan
Jumlah Halaman	: Permulaan 16 Halaman + Isi 98 Halaman

---

**ABSTRAK**

Atlet dituntut untuk selalu memiliki kondisi tubuh yang prima, terutama pada musim pertandingan untuk mencapai hasil yang optimal. Adakalanya, kondisi fisik atlet terganggu oleh kelelahan yang dapat ditimbulkan oleh beban fisik dan mental dari latihan dan pertandingan, kondisi lingkungan yang tidak mendukung, kurangnya istirahat, tidak terpenuhinya sumber energi, dsb. Kelelahan ini sudah harus dapat pulih dalam waktu 24 jam agar tidak mengganggu aktivitas atlet, khususnya ketika menghadapi pertandingan. Pemulihan kelelahan dapat dilakukan dengan berbagai cara, antara lain dengan kegiatan istirahat, pemulihan pasif dan aktif, serta pengisian sumber energi yang diperlukan tubuh. Penanggulangan kelelahan tidak hanya dapat diupayakan dengan kegiatan pemulihan, tetapi juga dapat dicapai dengan menghindari penyebab kelelahan tersebut. Hal ini dapat ditunjang dengan rancangan permukiman atlet yang menerapkan prinsip-prinsip ergonomi. Fokus utama dalam prinsip ergonomi ini adalah setiap rancangan selalu mempertimbangkan kepentingan dan kebutuhan manusia, sehingga tercipta kenyamanan dan dapat terhindar dari beban lelah tambahan. Wisma Fajar Senayan yang saat ini sering digunakan untuk hunian atlet, dirasakan tidak nyaman oleh para atlet yang pernah menempatnya, perasaan tidak nyaman ini terkadang memberikan pengaruh negatif pada kegiatan istirahat mereka, khususnya tidur. Kenyataan tersebut mengindikasikan bahwa kondisi Wisma Fajar kurang cocok untuk hunian atlet, khususnya untuk mendukung terjadinya pemulihan kelelahan atlet. Untuk itu, dibutuhkan adanya redesain Wisma Fajar yang dapat menjawab kebutuhan atlet akan hunian dan pemulihan kelelahan, sehingga atlet dapat selalu tampil optimal.

***Katakunci*** : Redesain, Wisma atlet, Pemulihan, Kelelahan

**ARCHITECTURE DEPARTMENT – FACULTY OF  
SCIENCE AND TECHNOLOGY  
BINUS UNIVERSITY  
JAKARTA**

---

Student's Name	: Ferina
Title	: The Redesign of Wisma Fajar Senayan for Athletes House Whose Function is to support Fatigue Recovery
Total Pages	: 16 preface page + 98 content pages

---

**ABSTRACT**

Athletes are demanded to be always in prime condition, especially in the season to achieve optimal results. Sometimes, the physical condition of athletes are affected by fatigue that can be caused by physical and mental burden from training and matches, poor environmental condition, lack of rest, unfulfilled energy sources, etc. This fatigue must be able to recover within 24 hours in order not to disrupt athlete's activities, especially when facing a match. Fatigue recovery can be done in various ways, e.g. breaks, active and passive recovery, fill the body up with energy sources that human needs. Fatigue recovery not only done by recovery activities, but it could also achieved by avoiding the cause of fatigue. This can be supported by athlete's residential design that applied the principle of ergonomics. The main focus in ergonomics principle is that every design always considered the interests and needs of people, which creates convenience and to avoid additional fatigue. Wisma Fajar Senayan which often used for residential athletes, felt uncomfortable by athletes who had occupied it, this uncomfortable feeling is sometimes gives a negative effect on their rest, especially sleep. This fact indicates that Wisma Fajar condition is not good to be used for athletes, especially to support the recovery of exhausted athletes. For that reason, it is necessary to redesign Wisma Fajar to answer the needs of athletes, so that they can always perform optimally.

**Keywords:** Redesign, Athlete's house, Fatigue, Recovery